

# Tomaten(-salat) Fitmacher und Launebringer

## Worin liegt der Gesundheitswert einer Tomate?

### Tyramin



...vollreife Tomaten enthalten das Umwandlungsprodukt der Aminosäure Tyrosin

Wirkung: der Blutzuckerspiegel wird angehoben, die Laune verbessert sich.

### Lykopen



...Tomaten enthalten als Farbstoffe Karotinoide.

Eine besonders wirksame Verbindung ist Lykopen.

Wirkung: Tumorschutz, Vorbeugung Herzinfarkte, Vorbeugung Altersblindheit.

Wichtig: Erhitzen erhöht den Lykopenanteil deutlich.

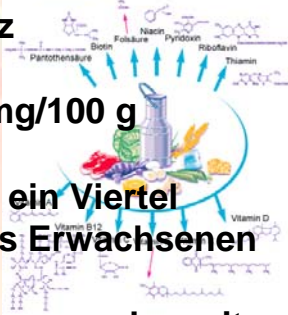
### A - C - E



...Vitamin A bietet optimalen Zell- und Schleimhautschutz

...Vitamin C ist mit 25 mg/100 g in Tomaten enthalten, d.h. eine Tomate deckt ein Viertel des Tagesbedarfs eines Erwachsenen

...Vitamin E: Radikalfänger und somit Schutz vor Krebs



### Kalium



...Dieser Mineralstoff ist in den Früchten reichlich vorhanden.

Wirkung: Entwässerung, Blutdruckregulierung



### Solanin



Gehalte: Fruchtknoten 10-20 mg/100g  
kleine, unreife Tomaten 1- 2 mg/100g  
reife Früchte < 0,001 mg/100g

Schäden f. d. Mensch ab 2 mg/100 g, deshalb können eingelegte grüne Tomaten – Ausnahme grüne Sorten – problematisch sein.